



# 12月予定献立表



令和5年度

認定こども園 東雲幼稚園

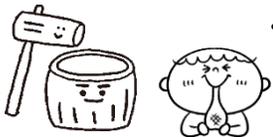
日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	金	レバー入り煮込みハンバーグ・粉ふきいも 人参グラッセ・えのきと卵のスープ・みかん	豚ひき肉・豚レバー・牛乳 脱脂粉乳・卵	玉ねぎ・トマト・青のり・人参 えのきたけ・ねぎ・みかん	パン粉・油・砂糖・バター じゃがいも・片栗粉	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	土	厚揚げと豚肉のみそ煮・小松菜のおかか和え じゃがいもとえのきのすまし汁・キウイフルーツ	厚揚げ・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし コーン・えのきたけ・ねぎ わかめ・キウイフルーツ	春雨・砂糖 じゃがいも	ソーセイジソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	日							
4	月	クラムチャウダー・豚肉ともやしの香味焼き ひじきとほうれん草のサラダ・バナナ	冷凍あさりむき身 牛乳・脱脂粉乳・豚肉	コーン・玉ねぎ・人参・もやし マッシュルーム・水煮・ひじき ほうれん草・バナナ	じゃがいも・片栗粉 マヨネーズ・ごま	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	火	鮭のちゃんちゃん焼き・和風冷奴 マロニースープ・みかん	鮭・絹ごし豆腐 豚ひき肉	キャベツ・人参・しめじ チンゲン菜・えのきたけ みかん	砂糖・マロニー	ミートボール	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
6	水	さつまいもの天ぷら・切干大根とハムの中 華サラダ レタス・小松菜とあさりのみそ汁・りんご	ハム・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	レタス・切干大根・きゅうり 人参・小松菜・玉ねぎ・りんご	さつまいも・天ぷら粉・油 マヨネーズ・砂糖・ごま油 ごま	人参ご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
7	木	てりやき野菜丼・ブロッコリーの白和え ソーセイジソテー・かきたま汁・オレンジ	鶏もも肉・木綿豆腐・卵 ハム・魚肉ソーセイジ 脱脂粉乳	もやし・キャベツ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・にら オレンジ	片栗粉・マヨネーズ ごま・砂糖・油	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	金	ポークシチュー・豆ピラフ・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・ヤクルト	豚ひき肉・煮しサラダ豆 豚肉・サラミ・卵・チーズ 牛乳・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・粉バゼリ マッシュルーム・水煮 レタス・きゅうり	米・じゃがいも・油 マヨネーズ		麦茶・お菓子	牛乳 バナナおからスコーン
9	土	鶏肉のすき焼き風煮物・いんげんのツナ和え 切干大根とかぼちゃのみそ汁・ミニゼリー	鶏もも肉・焼き豆腐 ツナ缶・脱脂粉乳	ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ 白菜・いんげん・人参 切干大根・かぼちゃ	糸こんにゃく・砂糖	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	日							
11	月	冬野菜のカレー・たまごサラダ・福神漬け トマト・野菜スープ・オレンジ	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・ハム・ベーコン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマト カブ・ほうろく・福神漬け・キャベツ 冷凍ミックスベジタブル・オレンジ	じゃがいも マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	火	台湾風唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	ねぎ・きゅうり・人参 切干大根・わかめ・ごぼう かぼちゃ・りんご	片栗粉・小麦粉・油 三温糖・ごま油・ごま	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	水	かぼちゃのほうとう風・納豆野菜和え ポイルウィンナー・ミニトマト・パイン缶	豚肉・脱脂粉乳・ハム ひきわり納豆・ウィンナー	かぼちゃ・大根・ごぼう 人参・ねぎ・小松菜・もやし ミニトマト・パイン缶	ワンタンの皮 マヨネーズ	いんげんのソテー	麦茶・お菓子	牛乳 きつねにぎり
14	木	お弁当の日						
15	金	あんかけ焼きそば・焼きギョーザ ほうれん草のナムル・中華スープ・バナナ	豚肉・うずら卵・水煮 冷凍ギョーザ・鶏ひき肉	玉ねぎ・高菜・水煮・人参・ピーマン 白菜・ほうれん草・もやし・コーン チンゲン菜・えのきたけ・バナナ	焼きそば麺・ごま油 片栗粉・ごま	じゃこおにぎり	麦茶 ミニソーセイジ	牛乳・お菓子
16	土	さわらの香味だれ・ごぼうとコーンのサラダ 豚肉となめこのみそ汁・キウイフルーツ	さわら・ハム 豚肉・脱脂粉乳	ねぎ・ごぼう・人参・コーン 大根・なめこ・キウイフルーツ	砂糖・ごま油 マヨネーズ・ごま	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
17	日							
18	月	冬野菜のシチュー・マカロニのトマト煮 チキンナゲット・バナナ	鶏もも肉・脱脂粉乳 牛乳・豚ひき肉・粉チーズ 冷凍チキンナゲット	かぶ・玉ねぎ・人参・小松菜 ごぼう・コーン・粉バゼリ バナナ	マカロニ・砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	火	大根と豚肉の炒め煮・ほうれん草の白和え じゃがいもとあさりのみそ汁・黄桃缶	豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	大根・ねぎ・ほうれん草 人参・玉ねぎ・いんげん 黄桃缶	砂糖・ごま じゃがいも	鮭フレーク	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
20	水	さばのパン粉焼き・ひじきとれんこんのサラダ 春雨の豆乳スープ・キウイフルーツ	さば・粉チーズ 豆乳	粉バゼリ・れんこん・人参 きゅうり・ひじき・チンゲン菜 玉ねぎ・キウイフルーツ	パン粉・小麦粉・砂糖・春雨 オリーブ油・マヨネーズ	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	木	お雑煮・大豆とツナの和風オムレツ・みかん キャベツの磯和え・(ごま醤油餅)	鶏もも肉・厚揚げ・卵・牛乳 大豆水煮缶・ツナ缶 脱脂粉乳	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・みかん 干しいたけ・ねぎ・キャベツ ほうれん草・えのきたけ・刻みのみり	もち・油・ごま ザラメ・片栗粉	ピラフ	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
22	金	クリスピーチキン・かぼちゃサラダ・オレンジ ゆでブロッコリー・キャベツと豆腐のコンソメスープ	鶏もも肉・卵 ハム・木綿豆腐	かぼちゃ・きゅうり・コーン ブロッコリー・キャベツ わかめ・オレンジ	小麦粉・油・マヨネーズ コーンフレーク	ツナカレーピラフ	麦茶・お菓子	牛乳 クリスマスサンド
23	土	のっぺい汁・いわしの蒲焼缶 もやしと小松菜の塩ごま和え・りんご	鶏もも肉・かまぼこ 厚揚げ・いわしの蒲焼缶	ごぼう・人参・大根・ねぎ もやし・小松菜・りんご	冷凍里芋・片栗粉 ごま	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
24	日							
25	月	手羽元のマーレード煮・パスタサラダ トマト・イタリアンスープ・オレンジ	鶏手羽元・ツナ缶 ベーコン・卵・粉チーズ	人参・きゅうり・コーン トマト・キャベツ・玉ねぎ オレンジ	砂糖・小麦粉・油・スラグティ マーレード・マッシュポテト マヨネーズ・パン粉	レタス	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
26	火	豚肉と冬野菜のみそ炒め・中華風冷奴 ワンタンスープ・りんご	豚肉・絹ごし豆腐 豚ひき肉・なると	白菜・ブロッコリー・人参 もやし・しいたけ・ねぎ りんご	砂糖・ワンタンの皮	かにシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	水	マカロニグラタン・豆腐とたまごのスープ ほうれん草とベーコンのソテー・みかん	冷凍むきえび・脱脂粉乳・牛乳 冷凍あさりむき身・絹ごし豆腐 粉チーズ・ベーコン・卵・かにかま	玉ねぎ・マッシュルーム缶 コーン・粉バゼリ・ほうれん草 しめじ・ねぎ・みかん	マカロニ・片栗粉	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	木	年越しそば・えびと冬野菜のかき揚げ フルーツヨーグルト	かまぼこ・冷凍むきえび ヨーグルト・脱脂粉乳	ほうれん草・わかめ・ねぎ・玉ねぎ れんこん・人参・ピーマン・バナナ みかん缶・パイン缶・黄桃缶	ゆでそば・砂糖・油 さつまいも・天ぷら粉	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	金		<p>年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子どもが優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。</p>					
30	土							
31	日							

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

・8日(金)は誕生会です。  
ご飯はいりません。  
箸とおしぼりを持たせてください。



・21日(木)はもちつき会です。  
お餅も食べるため、**少な目のご飯か  
小さめのおにぎり**でお願いします。



	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	422	362	535	475
たんぱく質(g)	21	18	21.4	18.6
脂質(g)	17.5	17.2	16.1	16.9
食塩(g)	1.7	1.6	1.6	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

